

# INF

LOKALE  
DIENSTEN  
CENTRA

OCMW

SCHOTEN

## FEBRUARI 2017



ONTSPANNING    INFORMATIE    VORMING    ONTMOETING  
DIENSTVERLENING    PARTNER IN DE THUISZORG



## ALGEMEEN

- 1 Voorblad
- 2 Inhoudstafel
- 3 Dienstverlening in 't kort
- 4 - 10 Activiteitenkalender en menu

## 't DORP

- 11 Voorblad 't Dorp
- 12 Maandactiviteit Recreatief
- 13 Maandactiviteit Recreatief
- 14 Maandactiviteit Recreatief
- 15 Maandactiviteit Recreatief
- 16 Maandactiviteit Vormend
- 17 Maandactiviteit Vormend
- 18 Maandactiviteit Vormend
- 19 Maandactiviteit Informatief
- 20 Maandactiviteit Informatief
- 21 Verwacht
- 22 Mededelingen
- 23 Mededelingen
- 24 Extraatje

## COGELSHOF

- 25 Voorblad Cogelshof
- 26 Vaste weekactiviteit
- 27 Vaste weekactiviteit
- 28 Vaste weekactiviteit
- 29 Vaste weekactiviteit
- 30 Vaste weekactiviteit
- 31 Maandactiviteit Recreatief
- 32 Maandactiviteit Recreatief
- 33 Maandactiviteit Recreatief
- 34 Maandactiviteit Vorming
- 35 Maandactiviteit Vorming
- 36 Maandactiviteit Informatief
- 37 Maandactiviteit Informatief
- 38 Verwacht

## ALGEMEEN

- 39 Nuttige telefoonnummers
- 40 Contactgegevens LDC



# DIENSTVERLENING

DIENSTENCENTRUM 't Dorp

Cogelshof  
lokaal dienstencentrum



## WARME MAALTIJDEN

Dagelijks 12u - 13u30

€ 6,70



## BROOD

Dagelijks op bestelling

€ 2,20



## GROENTEKAR

Woensdag 9u/9u30

't Dorp



## PEDICURE/MANICURE

Maandag 't Dorp

Dinsdag Cogelshof

€ 13,00/€ 12,00



## KAPSALON

Woensdag Cogelshof

Do- en vrijdag 't Dorp

vanaf € 7,00



## BAD OF DOUCHE

Weekdagen 9u - 16u

Cogelshof, € 1,00

Ma- vrijdag 13u30 - 16u

't Dorp, € 3,00



## WASSALON

Weekdagen 9u - 16u

€ 2,00



## BOODSCHAPPENTAXI

Zie

activiteitenkalender

€ 2,00



## WIFI

gratis draadloos

internet



free WiFi

## INFOSTANDAARD DE

### LIJN

inkomhal



## DIENST PENSIOENEN

### EN SOCIALE PREMIES

Weekdagen 9u - 12u30

(\*)

## HANDICAR

(\*)



## MINDER MOBIELN

### CENTRALE

(\*)



## THUIZORGDIENSTEN

Weekdagen 8u - 12u

(\*)

## BRIEVENBUSSEN CHRISTELIJKE EN SOCIALISTISCHE MUTUALITEITEN

Ingang dienstencentra

(\*) Telefoonnummers: zie p 39

MEER WETEN? VRAAG NAAR ONZE ALGEMENE  
INFOBROCHURE DIENSTVERLENING



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
Woe 01/02	Line Dance	Qigong
	Weight Watchers	Tai Chi
	Zwemmen	
	Courgettesoep—Gebakken kippenbil, champign.saus, frietjes—Fruit	
	Petanque	Pergamano/handwerk
	Wandelen	Computerhulp
	PANNENKOEKEN	Tafeltennis
		SJOELEN
		JUWELENMIDDAG
	Do 02/02	Seniorobics
Zitdans		Engelse conversatie
Tomatensoep—Blinde vink, bloemkool, aardappelen—Gebak		
DESSERTENMIDDAG		COMPUTERCURSUS
Biljart		Portretschilderen
Petanque		Bridge
Vrij 03/02	Zijdeschilderen	Spaans 6e jaar
	Computerhulp	Kalligrafie
		Samenzang
		PERGAMANO LES
	Soep—Gebakken vis, tartaar, erwtenpuree—Fruit/Pap	
	Kantklossen	Petanque
	Koersbal	Tafeltennis
		SAMANA BABBEL
		COMPUTERCURSUS
Za 04/02	Wortelsoep—Hamrolletje met witloof, puree—IJs	



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
Zo 05/02	Minestrone—Kalkoenrollade, zoetzure saus, kroketten— Vanillepudd.	
Ma 06/02	Geheugentraining	Yoga
	Frans	Spaans op reis
	Seldersoep— Braadworst, schorseneren in room, aard.—Fruit	
	Hobby	Line dance
	Biljart	Line dance voor beginners
	VFG Boccia + Sjoelen	Schilder- en tekenatelier
		Spaans 4e jaar
		Geheugentraining
Di 07/02	BOODSCHAPPENTAXI	
	Tai Chi/Qi Gong	Engelse conversatie
	CENTRUMRAAD	
	Tomatensoep—Gebraad, bloemkool, puree—Vanillepudding	
	Biljart	Spaanse conversatie
	Petanque	Petanque
	Bobijntje	Bridge
	DYNAMISCHE RELAXATIE	Hobbyclub 't Stokpaardje
		COMPUTERCURSUS
Woe 08/02	Line Dance	Qigong
	Weight Watchers	Tai Chi
	Zwemmen	
	Aspergeroomsoep—Goulash, frietjes—Fruit	
	Petanque	Pergamano/handwerk
	BINGO	Computerhulp
	Wandelen	Tafeltennis
Do 09/02	Seniorobics	Rust Roest
	Zitdans	Engelse conversatie



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
	Paprikasoep - Braadworst, spruiten, aardappelen—Gebak	
	Biljart	Portretschilderen
	Petanque	Bridge
		Zijdeschilderen
		COMPUTERCURSUS
Vrij 10/02	Zijdeschilderen	Spaans 6e jaar
	Computerhulp	Kalligrafie
		Samenzang
		PERGAMANO LES
	Soep—Vis, witte wijnsaus, brunoisegroenten, puree—Fruit/pap	
	Kantklossen	Petanque
	Koersbal	Tafeltennis
		INFO SESSIE
		SENIORENFUIF
		COMPUTERCURSUS
		ZITTURNEN
Za 11/02	Bloemkoolsoep—Luikse pens, appelmoes, aardappelen—IJs	
Zo 12/02	Champignonsoep—Kipfilet, boontjes, aard.bolletjes—Mokkapuddi	
Ma 13/02	Geheugentraining	Yoga
	Frans	Spaans op reis
	Witloofsoep—Gebraad, broccoli in room, aardappelen—Fruit	
	Hobby	Line dance
	Biljart	Line dance voor beginners
	VFG Boccia + Sjoelen	Schilder- en tekenatelier
		Spaans 4e jaar
		Geheugentraining
Di 14/02	BOODSCHAPPENTAXI	



# ACTIVITEITENKALENDER

DIENSTENCENTRUM 't Dorp

Cogelshof  
lokaal dienstencentrum

7

lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
	Tai Chi/Qi Gong	Engelse conversatie
	Minestrone—Blinde vink, schorseneren in witte saus, puree— Bananenpudding	
	Biljart	Spaanse conversatie
	Petanque	Petanque
	Bobijntje	Bridge
	DYNAMISCHE RELAXATIE	Hobbyclub 't Stokpaardje
Woe 15/02	Line Dance	Qigong
	Weight Watchers	Tai Chi
	Zwemmen	
	Tomatensoep—Kipfilet, appelmoes, frieten—Fruit	
	Petanque	Pergamano/handwerk
	FILM:Dr.Vlimmen	Computerhulp
	Wandelen	Tafeltennis
		BLOEMSCHIKKEN
Do 16/02	Seniorobics	Rust Roest
	Zitdans	Engelse conversatie
	Wortelsoep—Kalfsragout, groentjes, aardappelen—Gebak	
		COMPUTERCURSUS
	Biljart	Portretschilderen
	Petanque	Bridge
	PATCHWORK	Zijdeschilderen
Vrij 17/02	Zijdeschilderen	Spaans 6e jaar
	Computerhulp	Kalligrafie
		Samenzang



# ACTIVITEITENKALENDER

DIENSTENCENTRUM 't Dorp

Cogelshof  
lokaal dienstencentrum



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
		PERGAMANO LES
	Soep—Gebakken vis, tartaar, slaatje—Fruit/pap	
	Kantklossen	Petanque
	Koersbal	Tafeltennis
		HANDWERK
		COMPUTERCURUS
<b>Za 18/02</b>	Juliennesoep—Hamrolletje met witloof, puree—IJs	
<b>Zo 19/02</b>	Preisoep—Kalkoenrollade, erwtes & wortelen, kroketten— Vanillepudding	
<b>Ma 20/02</b>	Geheugentraining	Yoga
	Frans	Spaans op reis
	Paprikasoep—Varkensgebraad, andijvie in room, aard.—Fruit	
	Hobby	Line dance
	Biljart	Line dance voor beginners
	VFG Boccia + Sjoelen	Schilder- en tekenatelier
		Spaans 4e jaar
		Geheugentraining
		PRAATCAFE DEMENTIE LICHTPUNT
<b>Di 21/02</b>	BOODSCHAPPENTAXI	
	Tai Chi/Qi Gong	Engelse conversatie
	Bloemkoolsoep—Chipolata, rode kool, puree—Mokkapudding	
	Biljart	Spaanse conversatie
	Petanque	Petanque
	Bobijntje	Bridge
	DYNAMISCHE RELAXATIE	





# ACTIVITEITENKALENDER

DIENSTENCENTRUM 't Dorp

Cogelshof  
lokaal dienstencentrum



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
		Hobbyclub 't Stokpaardje
Woe 22/02	Line Dance	Qigong
	Weight Watchers	Tai Chi
	Zwemmen	
	Pompoensoep—Stoofvlees, slaatjes, frietjes—Fruit	
	Petanque	Pergamano/handwerk
	BINGO	Computerhulp
	Wandelen	Tafeltennis
		BINGO
Do 23/02	Seniorobics	Rust Roest
	Zitdans	Engelse conversatie
	Tomatensoep—Hutsepot, aardappelen—Gebak	
		COMPUTERCURSUS
	Biljart	Portretschilderen
	Petanque	Bridge
	QUIZ in 't Cogelshof	
Vrij 24/02	Zijdeschilderen	Spaans 6e jaar
	Computerhulp	Kalligrafie
		Samenzang
		PERGAMANO LES
		INFOHUIS AUTISME
	Soep –Gestoomde zalm, mosterdsaus, kruidenpuree—Fruit/pap	
	Kantklossen	Petanque
	Koersbal	Tafeltennis
		COMPUTERCURSUS
		ZITTURNEN



lees verder in de INFO voor specificaties

DATUM	't Dorp	Cogelshof
Za 25/02	Spinaziesoep Slavink, wortelen, aardappelen—IJs	
Zo 26/02	Aspergesoep—Kalkoenfilet, zoetzure saus, dennenappeltjes— Chocoladepudding	
Ma 27/02	Geheugentraining	Yoga
	Frans	Spaans op reis
	Broccolisoepp—Braadworst, schorseneren in room, aard—Fruit	
	Hobby	Line dance
	Biljart	Line dance voor beginners
	VFG Boccia + Sjoelen	Schilder- en tekenatelier
		Spaans 4e jaar
		Geheugentraining
Di 28/02	BOODSCHAPPENTAXI	
	Tai Chi/Qi Gong	Engelse conversatie
	Wortelsoep—Gebraad, spruitjes, aardappelen—Chocoladepudding	
	Biljart	Spaanse conversatie
	Petanque	Petanque
	INFO: OPNAME WZC	Bridge
	Bobijntje	Hobbyclub 't Stokpaardje

### BOODSCHAPPENTAXI

Dinsdagen 7 en 21 februari: Colruyt + Aldi

Dinsdagen 14 en 28 februari: Lidl + Delhaize

Een plaatsje reserveren doe je  
aan het onthaal van het **Cogelshof** op **03/644.67.94.**  
of het onthaal van **'t Dorp** op **03/680.07.77.**

**€ 2,00/rit**



# Dienstencentrum 't Dorp

J. Van Craenstraat 1

2900 Schoten

03/680.07.77

[dienstencentrumdorp@ocmwschoten.be](mailto:dienstencentrumdorp@ocmwschoten.be)



## VFG SJOELEN-BOCCIA - MAANDAG - 14U - € 0.50 - Poly 1

De mensen van de VFG komen wekelijks bijeen voor een gezellige namiddag; rummikub, kaarten, babbelen, ...

RECREAS komt sjoelen en boccia spelen. Kom gerust langs om kennis te maken met deze gezellige groepen.



## BILJART - MA-DI-DO - 13.30U - € 0.50 - Poly 2/3

Er zijn 2 biljarttafels waarop je elke dag voor € 0,50 een half uur kan spelen. Op maandag, dinsdag- en donderdag-namiddag wordt de handicap gespeeld. We vragen je engagement om geregeld te komen spelen.



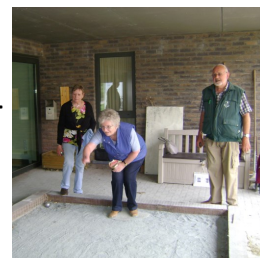
## HOBBY - MAANDAG - 14U - GRATIS - Cafetaria

“Babbelen en breien” gaan wel degelijk samen. IJverige handwerksters en enthousiaste babbelaars brengen samen de maandagnamiddag door om mooie werkjes te maken die regelmatig de cafetaria opvrolijken.



## PETANQUE - DI-WOE-DO - 13u30 - Gratis - Buiten

Heb je zin om petanque te spelen? Kom dan eens langs om op één van de twee petanquebanen een balletje te rollen. Speelde je al eerder of ben je een beginneling? Iedereen welkom, ook op woensdag als Recrea +3 speelt.



## NAAIWERK - DINSDAG - 14u - € 0.50 - Poly 2/3

Wie wil er wat ondersteuning bij het herstellen van een rok? Wie zijn broek moet worden ingekort? Weet je niet hoe eraan beginnen of kan je best wat hulp gebruiken? 't Bobijntje' helpt je met naald en draad.





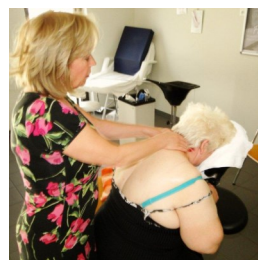
## ZWEMMEN - WOE - 8.30U - € 4.7 + € 2 vervoer

Wekelijks, behalve de laatste woensdag van de maand, gaan we zwemmen in Brasschaat. We vertrekken om 8.30u aan 't dienstencentrum. Iedere Schotenaar betaalt € 4,70 of kan een 10-beurten-kaart nemen tegen € 38. Rijd je graag met het busje mee betaal je € 2.



## MASSAGEVERWENMOMENT - DO - VM - € 5 - Kapsalon

Elke donderdagvoormiddag kan je je 30 minuten laten verwennen tijdens een hand-, voet-, gelaats-, rug- of hoofd- en schoudermassage. Vooraf even inschrijven en betalen aan het onthaal van het dienstencentrum.



## ZIJDESCHILDEREN - VRIJDAG - 9u - € 0.5 - Poly 2/3

Ook zijdeschilders zijn bij ons aan 't werk. Op vrijdagvoormiddag kan je hun prachtige werken bewonderen. Als je er meer over wil weten of het zelf wil proberen, geeft men je met plezier wat meer inlichtingen.



## KANTKLOSSEN - VRIJDAG - 13u30 - Gratis - Cafetaria

Wie houdt er van kantklossen? Op vrijdagnamiddag reserveren we een plaats in de cafetaria voor kantklossende creatievelingen. Zin om eens te komen kijken of het zelf uit te proberen? Iedereen is er welkom.



## KOERSBAL - VRIJDAG - 13.30u - € 0.5 + € 0.5 - Poly 1

Op vrijdagnamiddag spelen we koersbal. Het is een spel met ballen op een mat. Als je er graag het fijne van wil weten, kom dan eens langs om te kijken of mee te spelen met de leden van Recrea 3+ .





## NORDIC WALKING - niet tot maart

Op vrijdagmiddag wandelen we, met of zonder stokken, op een rustig tempo door het park. We vertrekken aan de Koekoek en houden ergens ook een stop voor een drankje, ijsje, ... Ism Recrea 3+ .



## BINGO

WOE 8/2 - WOE 22/2  
14u - Poly 1 - € 3 / 6 spelletjes



## FIETSEN / WANDELEN

Gratis : enkel een eenmalige bijdrage van € 7 voor de jaarverzekering van S-Sport zodat u een gans jaar verzekerd bent voor mogelijke ongevallen.

Vanaf **half januari 2017** startten we met **wandelingen**,  
vanaf **eind maart** starten de **fietstochten**

ism



RECREA+3

***Inschrijven met enveloppe 1 tot 1 dag op voorhand***



## PANNEKOEKEN LICHTMIS

WOENSDAG 1/2 - 14.30U/16U - CAFETARIA - € 3 à volonté

Mil Pannenkoek, een waarde in Schoten, komt voor ons pannenkoeken bakken. Hij installeert zich in een tentje op het terras en bakt tot ieder zijn buikje vol heeft. Alle activiteiten kunnen gewoon doorgaan maar wie niet besteld zal pech hebben en de middag in onweerstaanbare geuren met een grommende maag moeten trotseren.



***Inschrijvingen met enveloppe 1 voor ma 30/1***



## FILM : DOKTER VLIMMEN

WOENSDAG 15/2 - POLY 1 - 14U - € 2, incl. knabbel

Wanneer veearts Vlimmen op weg is naar het station om zijn beste vriend Dacha af te halen, gebeurt er iets dat ons 20 jaar terugbrengt in de tijd. Toen woonden en werkten Vlimmen en Dacha in een kleine stad in het zuiden van het lands. Dacha is er advocaat en Vlimmen is een jonge dierenarts die moet opboksen tegen de lomphed en wantrouwen van de boeren. Zijn privéleven wordt overschaduwd door het feit dat zijn vrouw hem heeft. Laten zitten voor een ander. Zijn zus, weduwe en moeder van een 5-jarige zoon, zorgt voor het huishoudelijke en zijn praktijk. Vlimmens sociale positie wordt echter ondermijnd als op een dag zijn piep-jonge meid zwanger wordt en zij hem beschuldigt van aanranding. Heel het dorp keert zich tegen hem.

***Inschrijvingen met enveloppe 1 vóór di 17/1***



## QUIZ TUSSEN DE DIENSTENCENTRA

DONDERDAG 23/2 - 13.30U - LDC COGELSHOF - € 4 pp

Doe mee aan onze jaarlijkse quiz tussen de dienstencentra.

Een plezante namiddag over van alles en nog wat en zeker niet te moeilijk; niet alleen voor slimmeriken dus.

Vorig jaar won LDC 't Dorp en dat proberen we dit jaar te herhalen.

Vorm zelf een ploegske van 4 à 5 p of schrijf individueel in en wij zoeken voor u de beste ploegmaten.

En wij voorzien vervoer naar 't Cogelshof zodat 't Dorp met heel wat ploegen vertegenwoordigd zal zijn.



***Inschrijven met inschrijvingsenveloppe 'quiz' vóór 18/2***



## GEHEUGENTRAINING - MAANDAG - 10U - € 2 - POLY 2/3

Wekelijks trainen we ons geheugen. De oefeningen zijn niet te moeilijk; lezen, rekenen, logisch denken, het komt allemaal aan bod. Zegt dit je wel iets? Kom dan samen en in een gezellige groep je geheugen trainen.



## FRANS - MAANDAG - 10u - € 2 + € 2 - Poly 2/3

Wekelijks komt een groep gemotiveerde leerlingen samen om Frans te spreken.

Deze mensen volgden reeds de cursus voor gevorderden en zitten op het niveau van de Franse Conversatie.



## TAI JI—QI GONG - DINSDAG - 10U - € 5 + € 0.50 - Poly 1

Qi gong is het leren gebruiken en beheersen van je levensenergie door de ademhaling. De bewegingen maken je lichaam soepel en ontspannen, ze verbeteren je houding en conditie. Dus Qi Gong is je lichaamshouding verbeteren, je ademhaling regelen en je geest ontspannen.



## WEIGHT WATCHERS - WOENSDAG - 9u30 - Poly 2/3

Gezond afslanken ...? Alles eten, geen frustraties en toch gewicht verliezen op een gezonde en evenwichtige manier? Je staat er niet alleen voor! De beste resultaten krijg je door de steun van de andere afslankers in de groep.



## LINE DANCE - WOENSDAG - 9u30 - € 2 - Poly 1

Swa die een opleiding seniorendans volgde, brengt je op vrolijke, hedendaagse muziek al dansend in beweging. Een ontspanning van kop tot teen. We dansen meestal zonder partner, dus iedereen is welkom!







## SENIOROBICS - DONDERDAG - 10u - € 4 - Poly 1

Aerobic aangepast voor senioren ; ritmisch bewegen op vrolijke uitnodigende muziek. Van kop tot teen blijven we lenig, we verbranden caloriën en genieten van de muziek en het gezelschap. Ieder die actief wil bezig zijn is welkom.



## ZITDANS - DONDERDAG - 10u - € 1,5 - Poly 2/3

Doen jouw benen niet altijd meer wat je wil maar beweeg je wel graag op vrolijke muziek? Dan is dit zeker iets voor jou! We doen allerhande oefeningen in leuk gezelschap, én we sluiten af met een kopje koffie en een gezellige babbel.



## COMPUTERHULP - VRIJDAG - 10u - GRATIS - Poly 1

Heb je vragen over het gebruik van de computer of over bepaalde programma's? Weet je niet hoe je een nieuw programma installeert? Hoe je foto's op een CD plaatst? In LDC 't Dorp kan je terecht met al deze vragen.



## DESSERTMIDDAG

DONDERDAG 2/2 - 14u - Poly 2/3 - € 3

Deze maand maken we echte heerlijke **Mattentaartjes**.

*Inschrijven met enveloppe 1 vóór woe 1/2*



## PATCHWORK

DONDERDAG 16/2 - 14u - Poly 1 - tarieven Femma

Alle info ter plaatse

bij Femma-verantwoordelijke Mireille Simons.





## POSITIEF DOOR LICHAAMSBEWUSTZIJN

DI 7, 14, 21/2 - 7, 14, 21, 28/3 14U tot 15.30U

DO 19, 29/1 - 2, 9, 16, 23/2 - 9, 16, 23, 30/3 19.30U tot 21U

POLY 2/3 - € 9/LES - € 45/5 LESSEN

Wil je jezelf een cadeau doen

in groei naar zelfvertrouwen en harmonie met jezelf en je omgeving?

**Ontdek Sofrologie, de dynamische relaxatie methode  
die je leert om bewuster om te gaan met stress!**

Via eenvoudige aandachtsoefeningen en lichaamsbeweging leer je constructief om te gaan met de signalen die het lichaam geeft. Zo wordt jouw lichaam de grootste bron van positieve energie en word je je bewust van je capaciteiten en krachten!

Meer info en data op [www.vivance.nu](http://www.vivance.nu)



## AAN ALLE GEBRUIKERS VAN CAFETARIA EN RESTAURANT

Het in de cafetaria nuttigen van zelf meegebrachte dranken en snacks is niet toegelaten. Wilt u trakteren, dan kan u gebruik maken van het aanbod van Medirect, waarvoor we trachten onze prijzen zo laag mogelijk te houden. Brengt u toch drank, gebak, ... zelf mee dan zal u een forfait van € 1.5 per persoon worden aangerekend; dit als bijdrage in het gebruik van servies en toebehoren, alsook het doen van de vaat. Dankjewel voor jullie begrip.



## PRAATCAFÉ DEMENTIE LICHTPUNT

# lichtpunt

### **Pianovoorstelling “Terug naar de eenvoud” van Raf De Bruyn**

Raf vertelt het verhaal van zijn grootmoeder die leed aan Alzheimer. Voor hem was haar dementie geen aftakelingsproces maar een terugkeer naar de waarden en normen van een kind, een terugkeer naar de eenvoud.

**WAAR?** De Kaekelaar, St. Cordulastraat 10, Schoten

**WANNEER?** Maandag 20/02—19u, aanvang 19u30

**INKOM:** € 5,00

### **‘Ethische aspecten rond dementie’ door Liselotte Van Ooteghem**

**WAAR?** WZC Rustenburg, Koolsveldlaan 94, 2110 Wijnegem

**WANNEER?** Maandag 15/05—19u, aanvang 19u30

**INKOM:** gratis

### **‘Hoe treed je in contact bij veranderde relatie’ door Sara Mahieu**

**WAAR?** LDC 't Dorp, Jozef Van Craenstraat 1, 2900 Schoten

**WANNEER?** Maandag 4/09—19u, aanvang 19u30

**INKOM:** gratis

### **‘Als eten zorg wordt’ door Riet Pauwels**

**WAAR?** WZC Rustenburg, Koolsveldlaan 94, 2110 Wijnegem

**WANNEER?** Maandag 13/11—13u30, aanvang 14u

**INKOM:** gratis



## **INFO : OUDERENZORG IN SCHOTEN**

DINSDAG 28/2 - 14U - POLY 1 - € 2, incl. koffie

Hoe werkt de wachtlijst van het Woon Zorg Centrum?

Wat is de kostprijs per dag?

Moet ik als kind betalen?

Wat houdt kortverblijf juist in en wat is een dagverzorgingscentrum?

Serviceflats/Assistentiewoningen?

Heb ik er recht op? Wat kost het? Welke stappen moet ik ondernemen?

*Progressief Senioren Alternatief*

Ism

**"OPSTANDING"**

***Inschrijven met inschrijvingsenveloppe 1 tot di 27/10***



## **KRANTJE DIENSTVERLENINGSAANBOD**

We stelden een krantje samen met een volledig overzicht van ons ruim aanbod aan dienstverlening.

Vraag er naar aan 't onthaal.



## VADERDAGFEEST

DONDERDAG 16/3 - 14U - POLY 1 - € 3, knabbel incl

In maart vieren we uiteraard onze vaders en dat doen we op een gezellige middag. Stanny verzorgt de muziek zodat ieder die wil zijn benen kan los gooien op de vrolijke noten. We onderbreken natuurlijk voor een heerlijke knabbel, én ... alle mannen krijgen nog een leuke attentie.



***Inschrijven met enveloppe 1, mét vermelding hoeveel mannen er bij zullen zijn, vóór dinsdag 14/3.***

## INFO : VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING

DINSDAG 28/3 - 14U - POLY 1 - € 2, koffie incl.

Door Dr Neefs



### PRATEN OVER LATER

Vroegtijdige zorgplanning in de eerste lijn



## CENTRUMRAAD

DINSDAG 7/2 - 10.30U - POLY 2/3

4 maal per jaar zitten we met een vaste gemotiveerde kern rond de tafel om samen te denken rond de werking van ons dienstencentrum. Ieder die graag meedenkt, een opmerking of vraag heeft, is welkom.

## BOODSCHAPPENTAXI

4 X DEZE MAAND

Voor wie graag wat hulp heeft bij het boodschappen doen, biedt het dienstencentrum ondersteuning. Wekelijks op dinsdag voormiddag staat er een busje klaar om je thuis op te halen, je naar de supermarkt te voeren en je nadien terug naar huis te brengen, dit voor slechts €2. Er is zelfs plaats voor rolwagengebruikers. In onze activiteitenkalender vind je terug wanneer er naar waar wordt gewinkeld.

Een plaatsje reserveren doe je aan het onthaal van het **Cogelshof** op **03/644.67.94.** of het onthaal van **'t Dorp** op **03/680.07.77.**

Op 2 januari 2017 is op 89-jarige leeftijd **Anny Hermans**, echtgenote van Joseph Lembrechts en wonende in flatje 13/2, en regelmatige bezoekers van ons dienstencentrum, van ons heengegaan.

Wij wensen de familie heel veel sterkte in deze moeilijke dagen.

*Ik kan helaas geen afscheid nemen  
Ik kan helaas niet bij je zijn  
Maar ik denk aan jou en voel de pijn  
Pijn die een leven lang zal duren  
Het had ook anders kunnen zijn ...*





## !!! GEZOCHT !!! PETANQUE !!! GEZOCHT !!!

Heb je zin om petanque te spelen? Kom dan eens langs op dinsdag-, woensdag- of donderdagnamiddag vanaf 13.30u om op één van de twee petanquebanen een balletje mee te rollen. We zijn nog op zoek naar enkele extra spelers om samen met ons een gezellige én sportieve namiddag door te brengen. Speelde je al eerder of ben je een beginneling, dat maakt allemaal niet uit, dus ... Iedereen welkom en hopelijk mogen we jou binnenkort begroeten.



## AFSPRAKEN

Wij willen er toch nog eens op aandringen om gemaakte afspraken die men niet kan nakomen tijdig af te bellen. Zo krijgen anderen de kans om verder geholpen te worden en zitten kapper, pedicure of onze vrijwilligers niet onnodig te wachten. Wordt er op regelmatige basis niet afgebeld dan zijn wij genoodzaakt de behandeling toch aan te rekenen. Met dank voor uw begrip!

## CAFETARIA EN RESTAURANT LDC 'T DORP 2017

Vanaf februari 2017 zijn cafetaria en restaurant in dienstencentrum 't Dorp tijdens het weekend en op feestdagen enkel geopend van 12u tot 14u. Nadien kan iedereen terecht in de cafetaria van het WoonZorg-Centrum.



## GEHEUGENTRAINING

### SUDOKU

Het principe van Sudoku is eenvoudig.

In een vierkant, onderverdeeld in 9 subvierkantjes van 3 bij 3, moeten de cijfers 1 tot en met 9 worden ingevoerd.

Daarbij mag op geen enkele horizontale of verticale lijn, noch binnen één van de subvierkantjes, tweemaal hetzelfde cijfer voorkomen.

Een aantal cijfers is in het begin al gegeven.

Aan de hand daarvan bepaal je door middel van systematisch nadenken op welke plek welk cijfer moet komen.

	9					8	3	
3		4		1			2	
					9		1	4
		9			1			3
			2	7	4			
6			9			2		
9	2		7					
	6			3		9		1
	5	3					6	



Cogelshof  
lokaal dienstencentrum



# Dienstencentrum Cogelshof

Deuzeldlaan 49

2900 Schoten

03/644.67.94

[dienstencentrumcogelshof@ocmwschoten.be](mailto:dienstencentrumcogelshof@ocmwschoten.be)



## GEZELSCHAPSSPELEN - DAGELIJKS - 9u00 - GRATIS - CAFETARIA

Er liggen diverse gezelschapsspelen ter uwer beschikking in de cafetaria. Een greep uit het aanbod: Rummikub, Scrabble, dambord, pitjesbak...



## BILJART - DAGELIJKS - 9u00 - € 0,50/30min - CAFETARIA

Er is één biljarttafel waarop dagelijks gespeeld kan worden. Tijdens het maaltijdgebeuren tussen 12u en 13u30 kan er niet gespeeld worden.



## YOGA - MAANDAG - 9u30 - € 6,50 - AR

Yoga is een combinatie van ademhalings-, bewegings- en ontspanningsoefeningen. Yoga is heilzaam bij stress, rug-, nek- en gewichtsklachten, ademhalingsstoornissen en slaapstoornissen. Yoga is bedoeld voor alle leeftijden, mannen of vrouwen.



## SPAANS OP REIS - MAANDAG - 9u00 - P3/P4

Op een ontspannen manier maak je kennis met de Spaanse taal en cultuur. **INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK!**  
Ism CVO IVORAN, meer info: <http://cvo-ivoran.be/>



## LINE DANCE - MAANDAG - 13u30 - € 2,00 - AR

Op het ritme van verschillende muziekgenres worden er verschillende dansjes aangeleerd. Men doet dit in rijen naast elkaar waarbij iedereen dezelfde passen maakt. Je hebt geen vaste partner nodig.





## GEHEUGENTRAINING - MAANDAG - 14u00- € 2,00- C1

Met geheugentraining worden je hersenen in vorm gehouden. Onder deskundige leiding van Rudy kan je elke week je geheugen komen verbeteren! Cursusmateriaal en een tasje koffie zijn voorzien.



## SCHILDER- EN TEKENATELIER - MAANDAG - 13u30 - € 1,50 - P1/P2

Een groepje echte artiesten, verenigd onder de naam Horizon, tonen telkens weer hun kunsten. Iedereen is welkom, of je nu wil schilderen, boetseren of gewoon een praatje maken.



## LINEDANCE VOOR BEGINNERS - MAANDAG 15u45 - € 2,00 - AR

Cursus voor beginnende dansers met minder danservaring. Op EENVOUDIGE EN LANGZAME MANIER zullen verschillende figuren inge oefend worden, om nadien mee te kunnen met de gevorderde dansers.



## SPAANS 4 - MAANDAG 13u20 - P3/P4

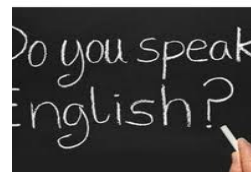
Op een ontspannen manier maak je verder kennis met de Spaanse taal en cultuur.

Ism CVO IVORAN, meer info: <http://cvo-ivoran.be/>



## ENGELSE CONVERSATIE - DI- EN DONDERDAG 9u30 - € 0,50 - A1

OP een ontspannen manier wordt de actualiteit besproken. (in het Engels weliswaar!).





## SPAANSE CONVERSATIE - DINSDAG 13u20 - P3/P4

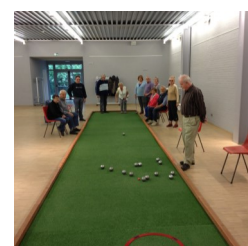
Je kan je reeds vlot en adequaat uitdrukken in het Spaans. Onvoorbereide situaties schrikken je niet af.

Ism CVO IVORAN, meer info: <http://cvo-ivoran.be/>



## PETANQUE - DINSDAG/VRIJDAG - 13u30 - € 0,50 - AR

Er wordt indoor petanque gespeeld op een kunstgrasmat. Poets je ballen op en vergezel ons!



## BRIDGE - DINSDAG/DONDERDAG - 13u30 - € 0,50 - P1/P2

Hersenen trainen? Dan is bridge beslist een uitdaging. Een goed geheugen, concentratie en denkvermogen zijn alvast een prima start. Goede afspraken met je partner zijn onontbeerlijk.



## HOBBYCLUB 'T STOKPAARDJE - DINSDAG - 13u00 - € 2,00- A1

Bij ons is er plaats voor elke vorm van kunstzinnige vrijetijdsbesteding. Er is gezelligheid en plezier want iedereen kan er zichzelf zijn ongeacht discipline, niveau of leeftijd.

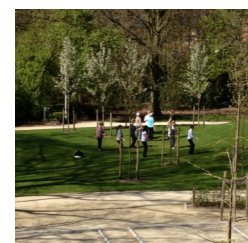


*'t Stokpaardje*

## QIGONG - WOENSDAG - 9u45 - ABONNEMENT- AR

Qigong heeft als doel de lichamelijke en geestelijke gezondheid te verbeteren en te behouden.

Instappen steeds mogelijk.





## TAI CHI - WOENSDAG - 10u45 - ABONNEMENT - AR

Tai Chi is een rustige Chinese bewegingsvorm die zich richt op de ontspanning en het evenwicht van lichaam en geest. Instappen steeds mogelijk.



## PERGAMANO/HANDWERK- WOENSDAG- 13u00 - € 0,50 - P1/P2

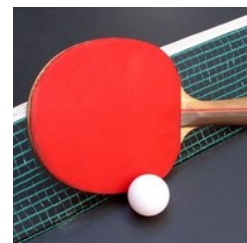
Er worden creatieve wenskaarten gemaakt met verschillende technieken. Pergamano, het op een specifiek doorprikken van perkament, is er één van.

Heb je zin om te breien, naaien, handwerken... in gezelschap? Iedereen welkom!



## TAFELTENNIS - WOENSDAG EN VRIJDAG - 14u00 - € 1,50 - AR

Tafeltennis olv hobbyclub 't Stokpaardje. Er wordt enkel op recreatieve basis gespeeld. Breng zelf je paletje mee. Iedereen welkom.



## COMPUTERHULP - WOENSDAG - 14u00 - GRATIS - C2

Wat ook je vraag of probleem is, klop gerust eens aan bij de vrijwilligers van de Senioren Computer Club Schoten (SCCS).

## COUNTRYDANSEN

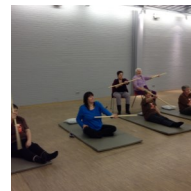
LESGEVER GEZOCHT!!!!!!





## **RUST ROEST - DONDERDAG - 10u00 - € 0,50 - AR**

De lessen zijn specifiek voor mensen met een bewegingsbeperking (MS, spierziekten...). Deze lessen worden gegeven door een professionele kinesist



## **PORTRET - DONDERDAG 13u30 - € 1,50 - P3 en P4**

Diverse portretschilders die zich verenigen onder de naam Horizon nemen elke donderdag hun penseel ter hand. Wil je graag een portret van jezelf kom dan eens langs!!!



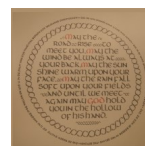
## **SAMENZANG ALOEËTTE- VRIJDAG - 10u30 - € 2,00 - AR**

We zingen meerstemmige volksliedjes allerhande en het plezier in het zingen is de hoofdzaak. Je mag altijd komen mee doen. Je zal verbaasd zijn van het feel-good effect en de energie die je ervan krijgt



## **KALLIGRAFIE - VRIJDAG - 9u30 - € 1,50 - P1 en P2**

Wat heb je nodig? Een vaste hand, een pen met brede punt en veel geduld!



## **SPAANS 6 - VRIJDAG - 9u00 - P3/P4**

Deze cursus volgt op de lessen Spaans 5e jaar.  
Ism CVO IVORAN, meer info: <http://cvo-ivoran.be/>





## BINGO

**WOENSDAG 22/02**

14u

Cafetaria

€ 3,00/6 kaarten



## TAFELTENNIS

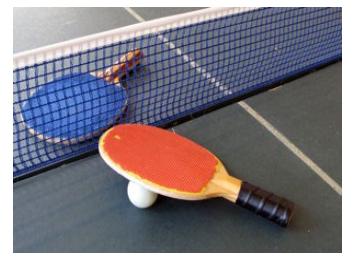
Elke woensdag en vrijdag

Van 13u tot 17u

AR

€ 1,50/pp

een half uur per spel



## HANDWERK

**VRIJDAG 17/02**

14u00

Cafetaria

Verschillende soorten materiaal,  
patronen en gerief ter beschikking!



## SJOELEN

**WOENSDAG 01/02**

14u

cafetaria





## MUZIEKVOORSTELLING PRAATCAFE DEMENTIE LICHTPUNT

**“Terug naar de eenvoud”** van Raf De Bruyn

Raf vertelt het verhaal van zijn grootmoeder die leed aan Alzheimer. Voor hem was haar dementie geen aftakelingsproces maar een terugkeer naar de waarden en normen van een kind, een terugkeer naar de eenvoud.

**WAAR?** De Kaekelaar, St. Cordulastraat 10, Schoten

**WANNEER?** Maandag 20/02—19u, aanvang 19u30

**INKOM:** € 5,00

lichtpunt

## QUIZ COGELSHOF VERSUS ‘T DORP

**DONDERDAG 23/02**

**Activiteitenruimte**

**13u30**



Doe mee aan onze jaarlijkse quiz tussen de dienstencentra.

Een plezante namiddag over Schoten, Schotenaren, TV nieuws en de tijd van toen.

Niet alleen voor slimmeriken. Vorm zelf een ploegje van 4 à 5 personen of schrijf individueel in en wij zoeken voor u de beste ploeg.

**Inschrijven bij Sarah Boonen t.e.m. 21/02**

**€ 4,00/pp**





## JUWELENMIDDAG VICTORIA

**WOENSDAG 01/02**

14u

cafetaria



## SAMANA: MOMENTJE VAN DE MAAND

**VRIJDAG 03/02**

14u00

Cafetaria

Gratis, verteer voor eigen rekening



## SENIORENFUIF “TOVERFLUIT”: Zot van dansen

**VRIJDAG 10/02**

13u

De Toverfluit, Kapellei 264, Zoersel

Inkom gratis, consumptie voor eigen rekening



Naar jaarlijkse gewoonte nodigen we alle senioren uit om mee te dansen op je gezondheid. Hou ja van dansen, een leuke babbel, een goede pint? Wil je anderen leren kennen? Kom dan zeker een kijkje nemen!

Vervoer mogelijk: € 2,5/pp, plaatsen beperkt!



## COMPUTERLESSEN

Cursus :	Dag :	Lesdata (chronologisch) :	Prijs :
Windows 10 : Basis	dinsdag	29/11 - 06/12 - 13/12 - 20/12 - 10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01	€ 30,00
Android	donderdag	12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02	€ 15,00
Windows 10 : Basis	vrijdag	27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02 - 10/03 - 17/03 - 24/03	€ 30,00
Facebook	dinsdag	07/02	€ 5,00
Fotobewerking	donderdag	09/02 - 16/02 - 23/02 - 09/03 - 16/03	€ 20,00
iPad : Kennismaking	dinsdag	07/03 - 14/03 - 21/03	€ 15,00
Mappen en Bestanden	vrijdag	31/03	€ 5,00
Windows 10 : Basis	dinsdag	18/04 - 25/04 - 02/05 - 09/05 - 16/05 - 23/05 - 30/05 - 06/06	€ 30,00
iPad : Kennismaking	donderdag	20/04 - 27/04 - 04/05	€ 15,00
Android	donderdag	11/05 - 18/05 - 01/06 - 08/06	€ 15,00
iPad : Vervolg	maandag	15/05 - 22/05 - 29/05	€ 15,00
Meer halen uit Windows 10	vrijdag	09/06 - 16/06 - 23/06	€ 15,00
Mappen en Bestanden	dinsdag	13/06	€ 5,00

Inschrijven via <http://www.schoten-sc.be/Cursussen.html> of elke woensdag tussen 14u en 16u in lokaal C2.

## PERGAMANO

**VRIJDAG 03 & 17/02**

10u/

C1

€ 10,00



## ZITTURNEN MET GERDA

**VRIJDAG 10 en 24/02**

14u

P1/P2

€ 2,00





## BLOEMSCHIKKEN

**WOENSDAG 15/02**

13u00

A1

€ 11,00/pp voor plantmateriaal  
en drankje achteraf



Inschrijven en betalen bij Sarah tem 13/02

## CURSUS ZIJDESCHILDEREN

**DONDERDAG 09/02**

13u30 - 16u00

**MARMER- & IJSSCHILDEREN**

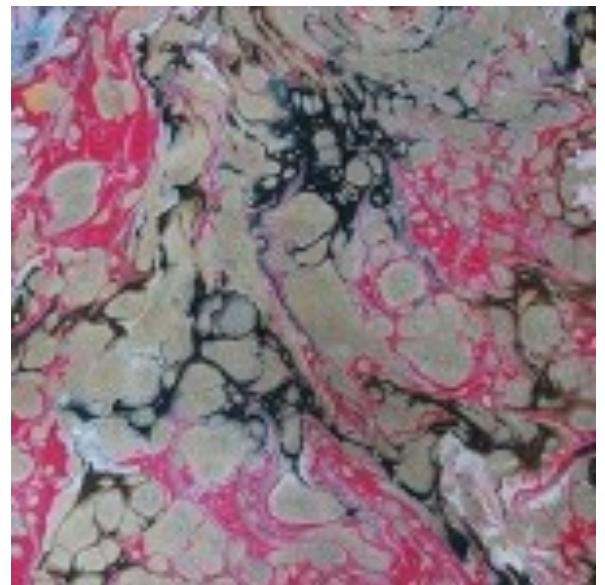
13u30

€ 12,5/les

Info: Kris Ilegems tel.0473 82 47 69 of

[www.zijdecrea.be](http://www.zijdecrea.be)

mail: [ilegemskris@gmail.com](mailto:ilegemskris@gmail.com)





## INFOSESSIE

**VRIJDAG 10/02**

13u30

P1 en P2

Kom je tijd tekort? Wil je weten wat piekeren eigenlijk is? Vindt je het leven organiseren niet zo eenvoudig? ....

Vrijblijvend geeft Carmen Vallé info over verschillende vormen die starten in het voorjaar.



## INFOHUIS AUTISME

**VRIJDAG 24/02**

10u—13u

Lokalen C1 en A1

In het infohuis Autisme kan je als ouder of persoonlijk betrokkene vrijblijvend langslopen voor een gesprek. De bondgenoten van het Infohuis Autisme kunnen je een antwoord geven op concrete praktische vragen, luisteren naar jouw verhaal en vanuit hun eigen ervaring tips geven.

**Ik ben niet anders,  
ik denk anders**



## INFO: BURN-OUT

Burn-out een hot topic? - Veerle Lesire

De kranten staan er vol van. Het lijkt wel of we allemaal zullen omvallen van de stress. Maar één ding lijken we over het hoofd te zien. Dat er aan de andere kant van de balans ook nog iets is. Als we even veel aandacht besteden aan onze veerkracht dan aan stress, kan ook jij jezelf in evenwicht houden. Hoe zit dat precies en vooral hoe doe je dat dan?

De expertise die Veerle opbouwde verzamelde ze in een informatieve lezing. Haar ervaring leert dat jezelf in evenwicht houden ondanks een drukke agenda of andere dingen in je omgeving die tegenwerken echt wel mogelijk is. Ze deelt haar eigen (burn-out) verhaal en hoe ze herstelde. Verder krijg je info over wat burn-out nu juist is en krijg je tips om zelf gezond te blijven.

**WANNEER?** DONDERDAG 23/02

**WAAR?** De Kaekelaar - Sint-Cordulastraat 10 - 2900 Schoten - 19u30

**PRIJS:** gratis

**INFO & INSCHRIJVINGEN:** LDC Cogelshof, Deuzeldlaan 49 - Schoten  
03 644 67 94, [gezondheid@schoten.be](mailto:gezondheid@schoten.be)





## PENSIOEN: INFO

**DONDERDAG 23/03**

**14u tot 17u**

Meer weten over uw pensioen? Vraagt u zich af hoeveel pensioen u zult ontvangen? Komt u in aanmerking om met vervroegd pensioen te gaan?

Krijg een antwoord tijdens de "PENSIOEN INFODAGEN" die De Voorzorg organiseert. De deelname is gratis.

## BLIJF IN JE KRACHT

**DONDERAG 16 en 23/03**

**13u30**

Info volgt

## MODESHOW DONELLI'S

**VRIJDAG 31/03**

**14u**

Info volgt

## DESSERTENMIDDAG MET DANSGELEGENHEID

**VRIJDAG 17/03**

**14u**

Info volgt



Wachtdienst dokters	0900 10 512
Wachtdienst apothekers	0900 10 500
Brandweer/ziekenwagen	100 met GSM 112
Antigifcentrum	070 245 245
Politie bij hoogdringendheid	101 met GSM 112
Politie Schoten	03 680 12 70
Bankkaart verloren of gestolen	070 344 344
Identiteitskaart verloren of gestolen	00800 2123 2123
Algemeen nummer gemeente Schoten	03 680 09 00
Algemeen nummer OCMW Schoten	03 680 06 40
Dienstencentrum 't Dorp	03 680 07 77
Dienstencentrum Cogelshof	03 644 67 94
Dienst Gezinszorg en Aanvullende Thuiszorg	03 680 06 35 / 38
Dienstenonderneming Ouderenzorg met Poetshulp, Taxicheques en Personenalarm	03 680 06 36
Dienst Pensioenen en sociale premies	03 680 07 75 / 76
Minder Mobielen Centrale	03 646 16 88
Handicar	03 646 52 98
WoonZorgCentrum Verbert - Verrijdt	03 680 05 95
Dagverzorgingscentrum	03 680 07 70
Informatie Kortverblijf en Flatjes	03 680 05 65 / 66
Dienstenonderneming voor gezinnen	03 680 06 34



**dienstencentrumdorp@ocmwschoten.be**



Dienstencentrum 't Dorp

J. Van Craenstraat 1

2900 Schoten

03 680 07 77

maandag tot vrijdag van 9u00 tot 16u00

Als je graag **onze 'INFO' per mail** wil ontvangen, e-mail dan naar één van beide dienstencentra. Zo kennen we je juiste e-mailadres en van zodra de nieuwe 'INFO' klaar is zetten wij hem graag in jouw mailbox. **Zo kan je thuis, vers van de pers, al eens bekijken wat we de komende tijd te bieden hebben.**

Surf ook eens naar

[www.ocmwschoten.be](http://www.ocmwschoten.be) - DIENSTENCENTRA - ACTIVITEITENKALENDER voor een beknopt overzicht van de geplande activiteiten voor de komende periode.

**dienstencentrumcogelshof@ocmwschoten.be**



Dienstencentrum Cogelshof

Deuzeldlaan 49

2900 Schoten

03 644 67 94

maandag tot vrijdag van 9u00 tot 16u00